
Los massai, y su "rara" alimentación.

Jaume Camps i Rabadà
Veterinario – Nutrólogo

Si alguien, de buena mañana, te saluda alegre diciéndote "Sopa", seguramente ya te cae simpático. Te da ánimo para iniciar el día de forma positiva. "Sopa" significa "buenos días", en "swahili", y los massai lo repiten a los forasteros, al saludarles por la mañana. ¡Siempre sonrientes!!

La etnia Massai, (o Maasai, Masai, Masaï, y Mäsi, según idiomas), forma un pueblo, o nación, que vive entre Kenia y Tanzania, y, no solo cae bien por su salutación, si no por su gran liderazgo sobre las otras etnias, por su orgullo hacia las costumbres ancestrales, y por la extrema devoción que sienten hacia la naturaleza, y hacia "su" ganado vacuno. Siendo una población que solo se estima en millón y medio de habitantes, son más conocidos que otras naciones de decenas de millones...

Motiva escribir sobre ellos un deseo, como amante de los animales, de resaltar el gran amor y dependencia que les profesan los massai. También, y muy particularmente, para comentar una rareza nutricional que tienen. Aunque hicimos una visita turístico-fotográfica, para admirar a los animales en la sabana, pero por "distorsión" profesional, no puedo dejar de hacerme preguntas sobre la gente y su nutrición. Las que me vinieron en mente, por su rareza, ya que había visto algún reportaje por TV, eran sobre **el consumo que hacían de sangre de vaca, "con" leche...**

Tuve ocasión de preguntárselo, directamente, a los propios massai. ¡A varios!. Hablar sobre la comida es más fácil que sobre otros temas.... Los mejores datos, y más fiables, los obtuve conversando con un técnico agrícola de la etnia Kikuyu,



pero que trabajaba con ellos, precisamente para mejorarles su alimentación. Que conoce bien. Hoy ya amigo, Philip Kiarie.

El resultado era el siguiente: **Los massai consumen mucha leche, además de un alto contenido en grasa, junto con sangre y algo de carne, y muy pocas verduras.** Dieta que normalmente la consideraríamos muy negativa, por los riesgos de favorecer las enfermedades coronarias, o las de ictus cerebral. Sin embargo, como he podido leer en escritos médicos, su analítica serohemática dice todo lo contrario.

Su único valor reconocido es el ganado vacuno. Que pastorean los massai adultos. Aunque tengan también algunas cabras, de pelo largo, y algunas ovejas, de raza propia, de cola grasa. Que son llevadas por los niños. Asimismo tienen perros, muy parecidos a los pariah indios, o a unos basenji

grandes, que son utilizados tanto para la guarda del ganado, como para la caza en sus largas travesías de las reservas, siendo los únicos autorizados para recorrerlas a pie. Fueron, guerreros, pero hoy son pastores. Su vida es el ganado y dependen, por tanto, de la hierba, y ésta de la lluvia. Tienen como gran culto a "Ngai" que es el dios de la lluvia. Dicen en su lengua "Maa", de donde proviene el nombre del "pueblo" Maasai, aunque los demás hablen la "swahili" que es la lengua oficial y más conocida:

*"Ngai hace a la lluvia,
la lluvia hace a la hierba,
la hierba hace a las vacas,
y las vacas hacen a los maasai".*

DIETA DE LOS MAASAI o MASSAI:

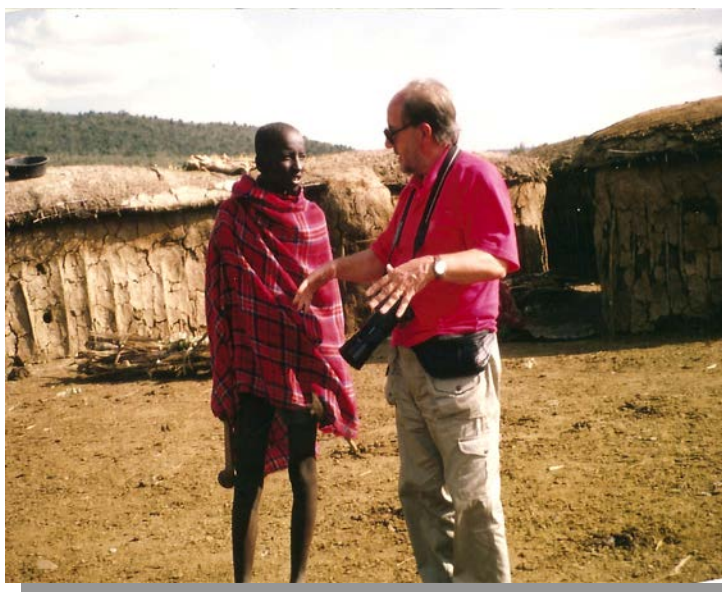
Los datos que anoté fueron de difícil recopilación, ya que, por la influencia de la "globalización", algunos massai no seguían exclusivamente la dieta tradicional. Aunque es seguida, y obligada según su tradición, tanto para los niños, como para las mujeres en períodos de gestación y de lactación. Asocié los "ingredientes" en tres grupos, como: **A) leche, B) sangre + carne, y C) vegetales varios.** Con la composición de cada grupo, estimada, ya me dio suficiente información para calcular **la ingesta de energía**, y su procedencia, según los diversos grandes nutrientes. Datos de consumo para adultos:

CONSUMO DE ALIMENTO DIARIO DE LOS MASSAI:

- A) 1.250 cc de leche de vaca, mezclada con la de cabra y oveja;**
- B) 150 cc o gramos, entre sangre, y carne; y**
- C) 350 gramos de vegetales varios. (todo calculado en crudo)**

Total: **1.750 g.** (un kilo y tres cuartos). Aparte el agua de bebida.

Kalebasse y cachiporra



A) La leche que consumen es producida por sus vacas mestizas de cebú, y por cabras, y algo menos por ovejas, *(por genética y producción, sus vacas producen menos de 500 litros de leche al año, que es solo el 10% de las occidentales, y por mezcla de oveja y cabra, calculo tiene 7 % de lípidos en vez del 3,2 de nuestras vacas)*. Las ordeñan directamente a una especie de calabaza alargada, y transformada en recipiente multiuso, con cabida de unos 3 a 5 litros. *(La llaman en swahili "Kalebasse"...¿ gran similitud con las lenguas latinas ?).*

B) La sangre es el ingrediente más típico, o “raro”. Para su obtención, sin que coagule, hacen un torniquete en el cuello de la vaca, y le puncionan la yugular con una flecha, disparada con arco, con gran precisión. Recogen la sangre directamente a la calabaza. Mezclan leche y sangre, aún caliente, y baten con fuertes sacudidas. Dejan fermentar, y luego beben la mezcla, pasándose la calabaza, de unos a otros. ¡Las mujeres y niños primero!!!!. *(Observé que la leche la beben también sola)*

En cuanto a la carne, procede de alguna cabeza de ovino o caprino, sacrificada para ciertos festejos, aunque al formar una gran familia, son frecuentes, que realizan acompañados con sus bailes y con sus grandes saltos. La carne de bovinos la consumen excepcionalmente. Además, gran parte de la carne procede de la caza, aún estando en reservas donde está prohibido cazar (?).

C) Consumen algunos vegetales, eso sí, varios y silvestres, recogidos por las mujeres y niños, y, aparte, alguna harina adquirida *(solo de cereales y de yuca)*.

Recordemos que hacen servir poco el fuego, que ya encienden con mecheros, pero los tradicionales aún frotan un palo, entre ambas manos, sobre una base de madera muy seca, que sostienen con los pies. *(¿o solo es exhibición ante turistas?)*

CALCULOS SOBRE NIVELES NUTRICIONALES:

Con los datos de consumo realicé los cuadros, que expongo al final de este escrito. *(Para quienes quieran consultarlos)*.

El resultado es el siguiente: El conjunto da **una cantidad total de energía, de casi 2.100 Kcal Metabolizables (unas 2.400 Kcal Brutas)**, que parece sea insuficiente para una persona adulta, especialmente para compensar la actividad realizada, y en zona de bastante calor durante el día, a lo largo de todo el año *(están justo en el ecuador)*, pero tienen noches muy frescas, por su altitud *(son mesetas entre 1.000 y 2.000 m)*. Alimentación que les mantiene algo por debajo del peso óptimo. La energía consumida y gastada les proviene, según los resultados matemáticos, en gran parte de la grasa. De forma muy exagerada, **ya que el 56 % del total de la energía les proviene de la grasa**. *(que no son datos abultados, ya que en los estudios recientes del profesor Johns sobre la dieta de los massai, que leí a posteriori, y siguiendo otra metodología, le da el 64 %)*.



Pero **lo más curioso**, o excepcional, no es la **gran proporción de grasa consumida por los massai**, superada solo por el pueblo esquimal, con necesidades completamente diferentes por la temperatura tan baja de su hábitat, **si no por la proporción, o ratio, entre los ácidos grasos saturados versus los insaturados**. Siguiendo los mismos datos de ingesta, y conociendo la relación de estos en las grasas de composición, por mi especialización, pude realizar los cálculos comparativos entre los mismos. No comento el cuadro realizado, ni todos los cálculos para no aburrir, pero, puedo resumirlos, así: **La ingesta, y la relación entre ácidos grasos saturados,**

versus los insaturados, es totalmente adversa, ya que no debiera superar el 0,6, de nuestros hábitos promedio, cuando en el caso de los maasai es de 1,2. (*saturados / insaturados.*)

Una de las grasas naturales que consumimos las personas, con una de las **relaciones peores** entre los ácidos grasos “malos” en relación con los “buenos”, es la mantequilla, o grasa de la leche. (*Puede parecer una incongruencia de la naturaleza, que ocurra entre los animales mamíferos*). La grasa que está en segundo lugar, en peor relación, es la grasa (*sebo*) de las canales de los animales rumiantes, como ovino, caprino y bovino. (*y en la de los artiodáctilos cazados...*)



Con estas premisas ya podríamos sospechar que un **alto** consumo de leche, **muy rica** en mantequilla, y, además, algo de carne de rumiantes, como dieta base, por su ratio “contrario” entre los ácidos grasos saturados sobre los insaturados, debiera llevar a un aumento “**fatal**” del nivel de colesterol en sangre, y de un aumento de la relación (*negativa*) de sus lipoproteínas de baja densidad, que son las que favorecen la **formación de "tapones" en venas y arterias.** (*¡Aterosclerosis!!!*)

Sin embargo **esta relación negativa no ocurre con los massai.** Curiosamente, y como gran excepción, no solo no tienen unos altos índices de colesterol y mala relación de lípidos en su sangre, sino que, incluso, los tienen inferiores al promedio del denominado mundo occidental. (*Datos analíticos comprobados por el Dr. T. A. Johns de la Universidad McGill de Sainte-Anne-de Bellevue (Canadá), que ha realizado un estudio de los niveles de lípidos séricos de los massai, y etnias vecinas, en colaboración con varios hospitales africanos.*)

Con toda seguridad deben existir **varias** posibles causas, ya que, cuando ocurre un distingo tan obvio e importante, sería excepcional que se debiese a una sola causa. Estudios científicos, de esta “curiosidad” nutricional, nos podrían originar descubrimientos de nuevos métodos para minimizar esta problemática, cardio-nutricional que tanto nos preocupa.

ALGUNOS DATOS FINALES, COMPLEMENTARIOS.

Para finalizar, solo un breve comentario sobre los datos económicos: En Kenia, en el año 2.007 disponían de un PIB (ppa), de **1.350** US dólares, por persona, y en Tanzania **800**, cuando los españoles dispusimos de **29.200...** ¡Entre 22 y 36 veces más!! El consumo de carne, entre la población global de Kenia (*o Kenya como ellos prefieren...*) y de Tanzania, es poca, y consumida en las capitales, y en los numerosos “lodges” de los safaris. Tienen ambos países gobierno propio, y democrático, desde hace solo 45 años. Aunque, en la época como colonias, supongo, aún estarían peor....

Sin embargo la etnia Massai, que en censo, en los dos países, solo representa una capital de provincia española, grandecita, y sin embargo, **para todos los kenianos, y los tanzanos, es su símbolo, y son la que más admiran. Los que son más guerreros, libres, e indómitos. Los que adoran al ganado vacuno, y que viven del mismo. Los que mantienen tradiciones de sus ancestros. Los que siempre sonríen. Los que saben saltar más alto. Los que, incluso, saben “vencer” al colesterol....**

CUADROS SOBRE LA NUTRICIÓN DE LOS MASSAI

Estudios realizados sobre datos estimados, pero la gran desproporción entre ácidos grasos saturados, comparando con insaturados, sigue siendo enorme. Jaume Camps

CONSUMOS ESTIMADOS DE ENERGIA DIARIA POR LOS MASSAI, Y DISTRIBUCIÓN NUTRIENTES CALÓRICOS.

Ingred. ----- g consum. / día ----- % Nutr. ----- g, nutrien. / día = Consu. Kcal M/ día

a) GRASA (a 8,6 Kcal Metabolizables / gramo)

					<i>x Kcal M. / g</i>		
Leche vacuno / caprino	1.250	x	7 %	=	87 g	x 8,6	= 752
Carne y sangre	150	x	14 %	=	21 g	x 8,6	= 181
Vegetales varios	350	x	8 %	=	28 g	x 8,6	= 241

							1.174

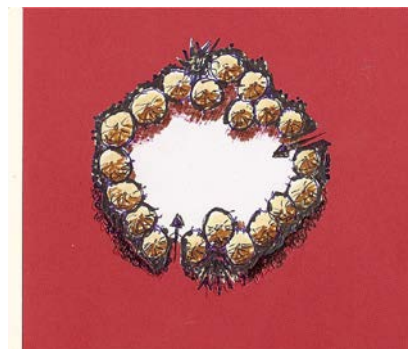
b) PROTEINA + CARBOHIDRATOS (a 3,5 Kcal Metab. / gramo)

Leche vacuno / caprino	1.250	8 %	100 g	x 3,5	=	350
Carne y sangre	150	15 %	22 g	x 3,5	=	77
Vegetales varios	350	40%	140 g	x 3,5	=	490

						917

TOTAL Kcal Metab. / día = 2.091, (unas 2.400 Kilocalorías brutas)
de las que el **56,1 %** proceden de los lípidos. (cuando no conviene pase del 30 %)

*Esquema poblado de los Massai
con el suelo de todo el patio,
y las chozas, hechas con estiércol
del ganado vacuno, y heno.*



***CONSUMOS, Y RATIO, DE LOS ACIDOS GRASOS SATURAD. (SFA),
POR LOS INSATURADOS (UFA), EN LA DIETA DE LOS MASSAI.***

Ingredientes --- consumo / día ---- grasa cons. día ---- a.g.insat ----- a.g. satur.---- ratio s/i

Leche vacuno / caprino	1.250 g	87	34	53	1,56
Carne y sangre	150 g	21	9	12	1,33
Vegetales varios	350 g	28	19	9	0,47

Total	1.750 g	136 g	62g	74 g	1,19
óptimo para dieta con misma energía >		72 g	44 g	28 g	0,64

EXCESO !!!

X 1,9

X 2,6

X 1,9

Fotos, y dibujos, de Jaume Camps

